Cîteva sfaturi practice trăgătorilor începători

Faptul că în programul Spartachiadei de iarnă a tineretului a fost introdusă o nouă probă, tirul, dă posibilitate maselor largi de tineri să fie angrenate în practicarea organizată și sistematică a acestui sport.

Însușirea deprinderii de a trage precis necesită din partea participanților un minim necesar de cunoștințe tehnice și teoretice. De aceea în rîndurile de față voi prezenta unele aspecte tehnice și teoretice absolut necesare tînărului participant la întrecerile de tir din cadrul Spartachiadei de iarnă sau la cele din competiția „Cupa F.R. Tir“ la armă sport, a cărei etapă de mase, cea pe asociații sportive, a început în luna februarie.

Reamintim că întrecerile de tir ale Spartachiadei se desfășoară în trei etape: etapa care s-a încheiat recent, etapa a II-a, pe grupe de asociații sportive și etapa a III-a, pe raioane. Și în cadrul celei de a doua etape se trage cu arma sport în poziția culcat rezemat și în cea de a treia, cu aceeași armă în poziția culcat nerezemat.

Consider că nu este suficient ca unui începător să i se facă în mod sumar o simplă teorie despre felul cum trebuie să ochească și apoi să fie pus să tragă. Trebuie procedat în mod metodic. În primul rînd este indicat ca prin instructorul din cadrul secției de tir, tînărul începător, să învețe exercițiile (problemele) pregătitoare de tragere, tehnica pozițiilor de tragere.

1. Exercițiile pregătitoare de tragere au scopul de a forma deprinderile necesare în vederea tragerii propriu-zise și sînt:

— pregătirea ochirii; stabilirea ochiului director, verificarea puterii de vedere, privirea unui punct fix la distanță.

— ochirea propriu-zisă; aparatele de ochire ale puștii, linia de ochire, ochirea corectă, greșelile de ochire.

— minuirea armei; a închizătorului, a trăgaciului (declanșarea), a aparatelor de ochire.

— prinderea armei în umăr (epolarea).

a) **Ochirea** nu este altceva decît raza vizuală care pleacă de la ochiul trăgătorului și trece prin mijlocul crestăturii înălțătorului, vîrful cătării (acestea fiind aparatele de ochire) și se oprește pe țintă la baza punctului negru

Pentru a avea o ochire corectă, nu este suficient ca raza vizuală să treacă prin aparatele de ochire, deoarece crestătura înălțătorului este mai lată decît cătarea. Ochirea corectă este atunci cînd trăgătorul fixează imaginea cătării în mijlocul crestăturii înălțătorului și la linia umerilor săi, prelungind-o la baza punctului negru al țintei. Este indicat ca înainte de a trece la exercițiile de ochire, trăgătorul să cunoască și greșelile de ochire, care pot fi explicate prin schițe. Cauzele greșelilor de ochire provin din faptul că începătorii apleacă deseori arma sau nu așază corect cătarea în crestătura înălțătorului.

Învățați sportul preferat

b) **Mînuirea armei** constă în mînuirea închizătorului, a trăgaciului și aparatelor de ochire. Cel mai important element din cele menționate îl constituie apăsarea pe trăgaci sau declanșarea propriu-zisă, deoarece majoritatea loviturilor slabe se datoresc unei declanșări necorespunzătoare. Apăsarea pe trăgaci se face cu prima falangă a degetului arătător în mod progresiv, fără a smuci, pînă se rupe prima piedică și apoi a doua.

c) **Epolarea** este alt exercițiu de tragere, care constituie așezarea armei în umăr. Epolarea corectă constă prin așezarea patului armei în scobitura umărului. Menționez că o epolare neuniformă (mai sus sau mai jos) duce la împrăștierea focurilor pe țintă.

2. În privința tehnicii pozițiilor de tragere mă voi referi la următoarele poziții:

a) **Poziția culcat rezemat** este poziția în care trage pentru prima dată un începător. În această poziție, corpul trăgătorului este culcat, cu o înclinare de 20–35 grade spre stînga față de linia țintelor. După înclinarea corpului, vom urmări să plasăm coatele astfel, încît greutatea corpului să fie repartizată pe ambele coate. Cotul stîng va fi așezat mai în față și sub centrul de greutate al armei. De asemenea, picioarele vor fi depărtate normal.

Pușca se va așeza pe un sprijin improvizat. Este recomandabil ca suportul de sprijin să fie sub uluc și nu sub țeava puștii.

Capul trăgătorului se va sprijini cu obrazul de patul puștii și fără a încorda mușchii cefei.

Pușca va fi ținută de mîna dreaptă, de gîtul patului, iar talpa patului va fi așezată în scobitura umărului drept. Mîna stîngă va sprijini și ea pușca sub uluc (mîna stîngă nu formează un sprijin pentru pușcă, dar în această poziție trăgătorul se va obișnui pentru poziția culcat nerezemat).

O ultimă recomandare este aceea că în orice poziție de tragere, corpul trebuie să fie cît mai relaxat.

b) **Poziția culcat nerezemat**; în această poziție vor trage tinerii care s-au calificat pentru etapa a III-a a Spartachiadei și este totodată una din pozițiile de tragere oficială în concursurile de tir. În linii mari este aceeași poziție ca la culcat rezemat, cu singura deosebire că mîna stîngă devine sprijin pentru pușcă și se folosește o curea pentru stabilirea mîinii stîngi. Mîna stîngă va sprijini pușca în podul palmei (între degetul mare și restul degetelor). Cotul stîng va fi așezat ceva mai în față și puțin mai în stînga armei.

În această poziție, stabilitatea puștii este menținută cu ajutorul curelei puștii, care este petrecută, pe după brațul stîng, prinzînd pușca de uluc, imediat în fața mîinii stîngi.

3. **Coordonarea exercițiilor de tragere.** Tînărul trăgător după ce și-a însușit exercițiile enumerate și pozițiile corecte de tragere, va trece la coordonarea lor, după ce în prealabil instructorul le-a demonstrat practic. Ordinea coordonării lor este:

— așezarea pe patul de tragere;

— căutarea poziției de tragere, întîi fără curea și apoi cu curea;

— orientarea trăgătorului față de țintă pe direcție și înălțime;

— epolarea armei, prin apucarea patului armei cu mîna dreaptă și așezarea lui în umăr;

— exerciții de respirație fără a ochi;

— sincronizarea corectă dintre ochire, respirație și declanșare (în momentul cînd s-a luat linie de ochire, se va rupe și prima piedică a trăgaciului, apoi se va face o respirație, după care se oprește respirația, se verifică dacă linia de ochire este corect luată și în același timp se apasă progresiv pe trăgaci pînă în momentul declanșării;

— urmărirea focului;

— descărcarea armei, urmată de poziția de odihnă cu pușca.

Însușind cele arătate mai sus tînărul trăgător va obține rezultate care îl vor face să îndrăgească și mai mult această ramură sportivă.

P. GORETI
antrenor

PARAȘUTISM

Antrenamentele la sol pregătesc performanțele din... aer

Primăvara nu și-a trimis încă vestitorii. Aerodromul Clinceni continuă să hiberneze sub șuba lui albă de nea. Turnul de lansări cu parașuta, la fel. In apropiere, la centrul de antrenament și cercetări științifice 23 August, parașutiștii fruntași continuă însă cu intensitate pregătirile.

Exemple de conștiinciozitate ne oferă la fiecare antrenament **Elena Băcăoanu, Stela Ilea, Cornel Sergheanu, Ștefan Băcăoanu, Gheorghe Irimia** și alți sportivi parașutiști. Ei își desfășoară pregătirea fizică multilaterală sub îndrumarea lui **Gheorghe Iancu**, ajutat îndeaproape de profesorul de educație fizică **Dan Poper.**

Interesul pe care sportivii parașutiști îl manifestă pentru antrenamentul în sală se oglindește și în punctualitatea și prezența la orele de pregătire, în ținuta lor îngrijită, în atenția deosebită pe care o acordă acestor antrenamente.

Parașutiștii sportivi sînt convinși că practicarea acestui sport nu cere numai curaj ci și o excelentă pregătire tehnică și fizică pe care se străduiesc s-o realizeze în aceste luni de iarnă, pregătind astfel în sală viitoarele performanțe.

Unde mergem?

ÎN CAPITALĂ
AZI

SCRIMĂ: sala de la stadionul Republicii, de la ora 17: faza pe Capitală a campionatului republican de juniori la floretă fete și sabie.

VOLEI: sala Giulești, de la ora 16: Aurora — Olimpia (f), — în „Cupa orașului București“; Vointa — Dinamo (f), Rapid — Metalul (f) — în campionatul categ. A; Confecția — Aurora (m), IPROMET — Semănătoarea (m), ICECHIM — IPROFIL (m) – în „Cupa orașului București“.

HOCHEI: patinoarul „23 August“, de la ora 17: București tineret — Berlin și Lokomotiv Moscova — VTZ Chomutov.

MÎINE

NATAȚIE: bazinul Floreasca, de la ora 9: concurs demonstrativ televizat; ora 10,30: întreceri de sărituri; ora 12: meciuri de polo (copii); ora 15: concurs cu caracter de selecție organizat de SSE II; ora 18: campionatul Capitalei la înot (seniori și juniori).

LUPTE: sala Vulcan, de la ora 9,30: „Cupa primăverii“ — competiție pentru juniori organizată de clubul Metalul, deschisă tuturor luptătorilor bucureșteni.

BASCHET: sala Floreasca, de la ora 9: Vointa – CSMS Iași (f), Progresul Buc. — Rapid Buc. (f), Steaua — Vointa Iași (m) — meciuri în campionatele republicane.

HOCHEI: patinoarul „23 August“, de la ora 17: VTZ Chomutov — Berlin și București — Lokomotiv Moscova.

SCRIMĂ: sala de la stadionul Republicii, de la ora 9: faza pe Capitală a campionatelor republicane de juniori la floretă fete și sabie.

VOLEI: sala Giulești, de la ora 8,30: Progresul — Partizanul roșu Brașov (f), Știința — CSM Cluj (f), Rapid — Știința Galați (m) — în campionatul categ. A; de la ora 14: Vointa – IPROMET (f), CSP — Globus-Frigul (m), M.T.Tc. — Electronica (m), Tehnometal — Grivița Roșie (m), Sănătatea — CSA III (m), Vulcan — Oțelul (m) — în „Cupa orașului București“; **sala Dinamo,** de la ora 8,30: Olimpia MIU — Tractorul Brașov (m), Dinamo — Știința Timișoara (m), Steaua — Progresul (m) — în campionatul categ. A.

ATLETISM: sala Dinamo, de la ora 9: concurs de sală organizat de clubul Dinamo (participă atleți din București și Ploiești); concurs de cros și marș în incinta stadionului; **sala Floreasca II,** de la ora 9 campionatul Capitalei pentru copii (etapa a III-a).

ÎN ȚARĂ

BASCHET: meciuri în cadrul campionatelor republicane: **ORADEA:** Dinamo — Progresul (m), Crișana — Unirea Buc. (f); **Cluj:** Politehnica – Știința Buc. (m), Știința — Știința Craiova (m), Știința — Vointa Oradea (f); **GALAȚI:** CSO — Știința Timiș. (m); **CONSTANȚA:** Farul — Rapid Buc. (m), SSE — Știința Buc. (f); **TG. MUREȘ:** Știința — Steagul roșu Br. (m), Mureșul — ICF (f), Vointa — Olimpia Buc. (f); **ROMAN:** AS Roman — Dinamo Buc. (m); **BRAȘOV:** Vointa — Știința Timiș. (f).

PRONOSPORT 1X2X1X21 — 6 din 49 PRONOEXPRES

UN PREMIU DE 50 000 LEI LA PRONOSPORT!

LA 1 MARTIE TRAGEREA SPECIALĂ A MĂRȚIȘORULUI LOTO CENTRAL

— 1 extragere pentru premiile obișnuite și

— 10 extrageri pentru premii suplimentare

— Numeroase premii suplimentare

— Șanse multiple de cîștig

Acestea sînt avantajele oferite la TRAGEREA SPECIALĂ A MĂRȚIȘORULUI.

Cumpărați-vă din timp bilete pentru această tragere!

AUTOTURISME și EXCURSII

TRAGEREA SPECIALĂ A MĂRȚIȘORULUI LOTO CENTRAL

● Pentru completarea documentării participanților la Pronosport, iată rezultatele înregistrate în meciurile restante din campionatul italian de fotbal, disputate la 20 februarie 1963:

Venezia — Genoa:	0—0
Lucchese — Brescia:	0—0
Lazio — Alessandria:	0—0
Padova — Parma:	2—0
Udinese — Cosenza:	4—0
Triestina — Simmenthal Monza:	3—1

● Așa cum se obișnuiește, vă facem din timp cunoștință cu programul concursului Pronosport de săptămîna viitoare (nr. 9 din 3 martie 1963):

1. Danemarca — R.P. Romînă (handbal masc.)
2. Genoa — Catania
3. Juventus — Torino
4. Lanerossi — Roma
5. Milan — Sampdoria
6. Modena — Venezia
7. Napoli — Mantova
8. Palermo — Fiorentina
9. Spal — Bologna
10. Brescia — Lecco
11. Como — Foggia
12. Udinese — Triestina

Sp. Atalanta — Internazionale

LOTO-CENTRAL

La tragerea Loto-central din ziua de 22 februarie 1963, au fost extrase din urnă următoarele numere: 29 16 12 23 19 60 28 15 14 9.

Premiul special A; 23 16 29; Premiul special B: 60 28 19; Premiul special C: 9 12 14. Fond de premii: 778.452 lei.

Tragerea următoare — Tragerea Specială a Mărțișorului — va avea loc în București, vineri 1 martie orele 19, în str. Doamnei nr. 2. Va urma un spectacol dat de ansamblul „Ciocîrlia“.

Premiile concursului Pronosport nr. 7 din 17 februarie 1963: Cat. I 1 variantă în valoare de 50.000 lei, Cat. a II-a 140,3 variante a cîte 463 lei, Cat. a III-a 1200,2 variante a cîte 81 lei.

Se reportează pentru cat. I de la concursul următor (nr. 8 din 24 februarie) suma de 4.418 lei.

Premiul de cat. I în valoare de 50.000 lei a revenit lui BALOCA ION din Petrila.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

De la I.E.B.S.

La casele din str. Ion Vidu și agenția Pronosport din calea Victoriei nr. 2 s-au pus în vînzare bilete pentru întîlnirile internaționale de hochei pe gheață din cadrul „Cupei orașului București“, din zilele de 23—24 februarie 1963, de la patinoarul artificial.

Aceleași case vînd și bilete pentru întîlnirea internațională de volei din cadrul C.C.E. dintre Rapid—Galatasaray de miercuri 27 februarie a. c. din sala Floreasca. Biletele cu seria 203 vîndute anterior sînt valabile la această competiție.

In zilele competițiilor, biletele se găsesc la casele bazelor sportive respective.

★

Patinoarul artificial este deschis pentru public mîine între orele 10—13.

★

Centrul de inițiere la înot pentru copii între 5—10 ani funcționează zilnic la bazinul acoperit Floreasca. Informații la telefon 11.64.06.

★

Pînă la 5 martie a. c. cluburile și asociațiile sportive pot încheia contracte pentru rezervarea de bilete la jocurile de fotbal ce se vor desfășura în acest an pe stadioanele „23 August“ și „Republicii“. Informații la sediul întreprinderii, str. V. Conta nr. 16 sau telefon 11.79.70 interior 116 sau 186.